



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Boulogne, le 9 septembre 2022

## Au quotidien, faites les bons choix dès maintenant, vous vous remercieriez plus tard : la nouvelle campagne d'information de l'Institut national du cancer sur la prévention

Le 9 septembre, l'Institut national du cancer déploie une nouvelle campagne d'information sur les principaux facteurs de risques évitables de cancers. L'objectif est de susciter des changements de comportements bénéfiques à notre santé. Si nous savons que près de la moitié des cancers<sup>1</sup> pourraient être évités en agissant sur nos comportements et nos habitudes de vie, le passage à l'acte semble plus complexe à opérer dès lors que le bénéfice n'est pas immédiat. Ainsi, dans cette nouvelle campagne, l'Institut inscrit chacun d'entre nous dans sa capacité à se projeter dans celui qu'il sera demain grâce aux choix qu'il fait aujourd'hui. Il aborde dans le [spot TV](#) les principaux facteurs de risques évitables de cancers et illustre, avec bienveillance et sans injonction, les gestes à adopter. En complément, et pour permettre à chacun d'entre nous de mieux comprendre comment ces comportements conduisent au développement de cancers, l'Institut propose de nouveaux contenus sur son site [e-cancer.fr](#). Spot TV, déclinaison sur le digital et contenu spécifique sur [e-cancer.fr](#), autant d'occasions pour chacun de s'informer et de faire, dès maintenant, les bons choix pour sa santé.

« Pour éviter les cancers de demain, c'est aujourd'hui qu'il faut agir »  
Savoir que certains comportements peuvent avoir, à terme, un effet délétère ne déclenche pas forcément une modification de nos habitudes de vie. Et c'est encore plus complexe lorsqu'il s'agit de prévention en santé. En effet, les bénéfices produits par ces modifications trouveront une issue positive bien des années, voire des décennies plus tard.

---

<sup>1</sup> Chaque année, 382 000 nouveaux cancers sont détectés. Près de la moitié d'entre eux pourraient être évités en limitant notre exposition aux principaux facteurs de risques évitables de cancers.

Comment favoriser des habitudes de vie protectrices de sa santé ? Comment convaincre les Français que des actions du quotidien ont un impact favorable sur leur santé ? Comment inciter au passage à l'action ?

Autant de questions que l'Institut a souhaité poser aux Français pour construire sa nouvelle campagne d'information les incitant à rompre avec des comportements nocifs et adopter de nouveaux réflexes.

Les résultats d'une étude qualitative, menée par l'Institut avec BVA, montrent que les Français ont un besoin marqué de connaître et de comprendre, au-delà de la seule recommandation qu'il leur est délivrée, les éléments qui justifient l'information transmise.

Et ce besoin est encore plus prégnant dans le contexte post-pandémique qui a les a exposés à de multiples messages de prévention parfois perçus comme unilatéraux. Les Français sont en demande d'informations leur permettant de décider, par eux-mêmes, des actions à mener en faveur de leur santé. Aussi, si la connaissance peut leur être apportée par un tiers, le passage à l'acte est une décision personnelle pour laquelle ils ne souhaitent pas d'injonction.

**Information, émotion et incitation à l'action : trois principes qui ont guidé le développement de cette nouvelle campagne**



La nouvelle campagne de l'Institut national du cancer, en télévision et sur le digital, illustre les choix qui s'offrent à nous au quotidien pour réduire notre risque de cancers. Des choix qu'il est préférable de faire le plus tôt possible pour préserver sa santé. Le [spot TV](#) est complété par des contenus, disponibles le 9 septembre sur e-cancer.fr, qui répondent à la nécessité de mieux comprendre comment certains comportements peuvent augmenter le risque de développer un cancer. Diffusé du 9 septembre au 9 octobre, il présente un trentenaire dans ses activités du quotidien : une soirée entre amis, un déjeuner en famille, un passage chez le buraliste, une activité en plein air. Ce jeune homme n'est pas seul, il est à chaque fois accompagné d'un homme plus âgé, projection de celui qu'il sera dans plusieurs décennies. Bienveillant tel un « ange gardien » son « lui futur » le guide dans les choix du quotidien qui auront un impact favorable sur sa santé.

Dans les différentes situations, l'incarnation plus âgée du trentenaire exprime sa gratitude auprès de celui qu'il a été plus jeune. Un jeune homme qui, par des gestes du quotidien, a pris soin de sa santé en réduisant son exposition aux facteurs de risques évitables de cancers.

Le spot se conclut par la nouvelle signature qui accompagnera désormais les campagnes d'information, en prévention primaire, de l'Institut national du cancer :

**« Pour éviter les cancers de demain, c'est aujourd'hui qu'il faut agir »**

Programmé en télévision, il sera également diffusé sur le digital et soutenu par un dispositif sur les réseaux sociaux. La diffusion, auprès de plus de 1 000 radios, web radios et sites d'un dossier de presse sonore « [La minute prévention des cancers](#) », proposant 10 chroniques d'1mn30 et un message de sensibilisation, complète ce dispositif d'information. Chaque contenu aborde un facteur de risque évitable de cancers et les moyens d'en réduire l'exposition dans les gestes du quotidien.

### **Comprendre le lien entre nos habitudes du quotidien et le risque sur la survenue de cancers : un premier pas pour mieux s'en protéger**

Pour favoriser les gestes du quotidien protecteur de sa santé, il est important de comprendre les risques engendrés par nos habitudes de vie.

Dans le cas des cancers, nous pouvons agir au quotidien sur des facteurs de risques évitables qui ont un impact considérable sur le développement des tumeurs. En réduisant notre exposition à ces facteurs de risques et en adoptant des comportements favorables à notre santé, nous pourrions éviter près de la moitié des cancers<sup>2</sup> chaque année.

Si l'impact mortel du tabac, de loin le premier ennemi de notre santé, ou encore celui d'une consommation excessive d'alcool sont plus largement connus, il semble moins évident, pour chacun d'entre nous, de faire le lien entre une alimentation déséquilibrée ou le manque d'activité physique et le développement de certains cancers.

Afin de favoriser la connaissance sur ces liens et de mieux en comprendre les enjeux, il faut revenir au fonctionnement de notre organisme et plus spécifiquement à celui des cellules. C'est ce que propose l'Institut national du cancer dans le dispositif d'information développé autour de la campagne TV. **Un seul objectif : que chacun devienne acteur de sa santé en diminuant son exposition aux facteurs de risques évitables de cancers.**

---

Permettre à chacun de devenir acteur de sa santé en diminuant son exposition aux facteurs de risques évitables de cancer



Afin d'aider chacun à passer de l'intention à l'action, la campagne de sensibilisation est accompagnée d'une publication « *Agir pour sa santé contre les risques de cancers* ».

Conseils pratiques, trucs et astuces sont proposés pour adopter tout simplement les bons gestes au quotidien. Cette brochure de 40 pages est mise à disposition en plusieurs formats :

- une version [consultable en ligne](#) ;
- une version [téléchargeable en pdf](#) ;
- une version en [format accessible](#) ;
- une version à [commander sur le site](#).

## De l'agression répétées de nos cellules à la formation des tumeurs

Notre corps est composé de centaines de milliards de cellules qui forment nos organes et nos tissus. Chaque jour, de nouvelles cellules naissent et remplacent celles endommagées ou vieillissantes. Grâce à ce processus de renouvellement cellulaire, notre organisme est capable d'éliminer des petites formations cancéreuses.

Toutefois, une exposition (ou multi-exposition) répétée de nos cellules à des facteurs cancérogènes peut lourdement endommager l'ADN<sup>3</sup> de chacune d'entre elles. Elles échappent alors à tout contrôle et au mécanisme de défense de notre système immunitaire normalement capable de les éliminer. Ces cellules, qui présentent des mutations génétiques, se divisent et se multiplient anormalement pour former des tumeurs. Cette perte de contrôle conduit, par un processus bien identifié (la cancérogénèse), au développement de tumeurs. Il peut se passer plusieurs décennies entre le dérèglement du cycle cellulaire et la formation d'une tumeur.

Si les cancers sont des maladies complexes, causés par de nombreux facteurs et disposant de caractéristiques propres aux différents organes ou tissus touchés, ils ont en commun ce dérèglement et la prolifération sans contrôle de nos cellules.

En limitant l'exposition aux principaux facteurs de risques évitables de cancers, nous aidons notre organisme à lutter contre les processus de développement des cancers et nous nous donnons toutes les chances de conserver une bonne santé.

## Mieux comprendre les mécanismes en jeu dans le développement des cancers pour être acteur de sa santé

Sur son site, l'Institut national du cancer propose 5 vidéos qui expliquent les mécanismes qui concourent au dérèglement des cellules et à la survenue des cancers.

---

<sup>3</sup> Chaque cellule de notre organisme comporte un noyau au sein duquel est présent l'ADN.

Pourquoi et comment  
avons-nous des cancers ?

**POURQUOI ET COMMENT**  
avons-nous des cancers ?



Pourquoi et comment le tabac  
favorise-t-il les cancers ?

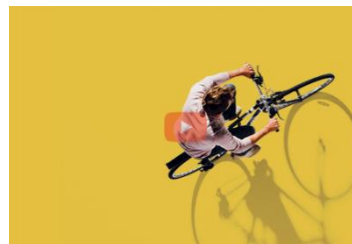
Pourquoi et comment  
l'alcool augmente-t-il les risques  
de cancers ?



Pourquoi et comment  
l'alimentation joue-t-elle un rôle  
dans la survenue des cancers ?



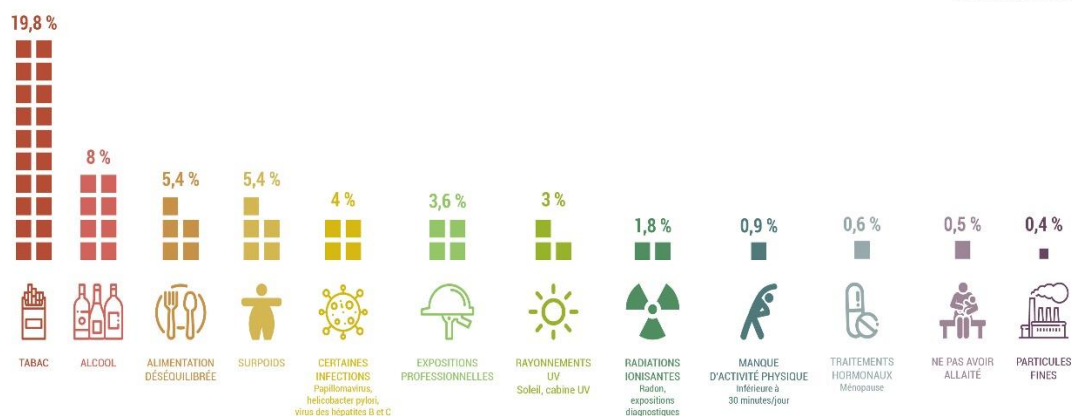
Pourquoi et comment le manque  
d'activité physique influence-t-il  
les risques de cancers ?



**Cancers et exposition aux facteurs de risques évitables : chiffres clés**  
Chaque année près de 382 000 nouveaux cancers sont détectés et 157 400 personnes décèdent de la maladie.

Près de la moitié de ces cancers sont liés à l'exposition à des facteurs de risques évitables. La part des cancers d'origine génétique est de moins de 10 %.

## Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risque



- Le tabac, premier facteur de risque évitable de cancer : **68 000 nouveaux cas de cancers** et **45 000 décès** par cancers liés chaque année à sa consommation. **17 localisations de cancers** sont concernées.
- L'alcool, deuxième facteur de risque évitable de cancers : **28 000 cas de cancers** liés chaque année à sa consommation. **8 localisations de cancers** sont concernées.
- L'alimentation : **19 000 cas de cancers** attribuables chaque année à une alimentation déséquilibrée.
- Le surpoids : **19 000 cas de cancers** attribuables chaque année au surpoids.

### Les ressources

- Téléchargez la brochure [« Agir pour sa santé contre les risques de cancer »](#).
- Ecoutez les chroniques sonores : « [La minute prévention des cancers!](#) ».
- Consultez notre page thématique sur la [prévention des cancers et les facteurs de risques évitables](#)

#### À propos de l'Institut national du cancer

Agence d'expertise sanitaire et scientifique publique, l'Institut national du cancer a été créé par la loi de santé publique du 9 août 2004. Il conduit l'élan national pour réduire le nombre de cancers et leur impact dans notre pays. Pour cela, l'Institut fédère et coordonne les acteurs de la lutte contre les cancers dans les domaines de la prévention, des dépistages, des soins, de la recherche et de l'innovation. Porteur d'une vision intégrée des dimensions sanitaire, médicale, scientifique, sociale et économique liées aux pathologies cancéreuses, il met son action au service de l'ensemble des concitoyens : patients, proches, aidants, usagers du système de santé, population générale, professionnels de santé, chercheurs et décideurs. L'Institut assure la mise en œuvre de la stratégie décennale de lutte contre les cancers 2021-2030.

[www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr) [twitter](#)

### CONTACTS PRESSE

#### Agence PRPA pour l'Institut national du cancer

Isabelle Closet

[isabelle.closet@prpa.fr](mailto:isabelle.closet@prpa.fr)/06 28 01 19 76

Chloé Pascal

[chloe.pascal@prpa.fr](mailto:chloe.pascal@prpa.fr)/06 66 48 60 63

#### Institut national du cancer

Responsable des relations media

Lydia Dauzet

[presseinca@institutcancer.fr](mailto:presseinca@institutcancer.fr)

01 41 10 14 44/06 20 72 11 25